

原来，父亲在家庭情绪引领的作用超乎你想象！爸爸可以做什么？

在情绪传递过程中，有个“踢猫效应”。情绪尽管是一种较为短暂的心理活动表现，然而情绪波动极易影响到自我及他人的心情甚至心理。为此，父母在与孩子日常相处、交往及交流过程中，应学会情绪管理，即控制、驾驭情绪的能力。尽可能地以积极、正面的情绪去传递、感染、引导孩子的健康心理成长。

母亲的情绪特点：关注细腻，容易焦虑

孩子的情绪特点：自我分辨能力弱，容易受影响

当整个家庭沐浴在积极向上的情绪中，孩子的消极情绪可能很快就消化掉，反之孩子可能会放大不良情绪，也可能会吸收到父母亲的负能量，不利于孩子的情绪培养。这时候，父亲要扛起调整家庭情绪的大旗，当母亲有不良情绪，当孩子容易受干扰的时候，父亲要起到情绪引领的作用。

父亲的自我情绪管理——

1. 接受事实，你确实感到压力
2. 了解你的触发器，尽快减压
3. 寻求帮助，保障自身积极情绪的主导

由于父亲的形象是力量的象征，勇敢、果断、豪爽、眼界开阔、事业心强，所以孩子受了这些影响，会更严肃认真地对待生活和学习。这对于家庭生活、夫妻之间的相处也是很有帮助的。父母相亲相爱，家庭氛围好的原生家庭出来的孩子是包容的，接纳度高的，未来发展的可行性也是多样的。

父亲该如何调整家庭情绪？

1. 换一换——转换场景，转移话题，转变关注点
2. 乐一乐——制造快乐，疏导负面情绪
3. 动一动——组织活动，释放负能量
4. 静一静——理性思考平复心情
5. 抱一抱——融合关系变换行为

爸爸在实操过程中，可以去教给孩子如何宣泄不良情绪的方法，这个是最重要的。父亲应该在家庭中起到情绪引领的作用；要做好自我情绪管理，认识并学会正确排解压力；同时要使用正确的方法安抚、引领家庭情绪。